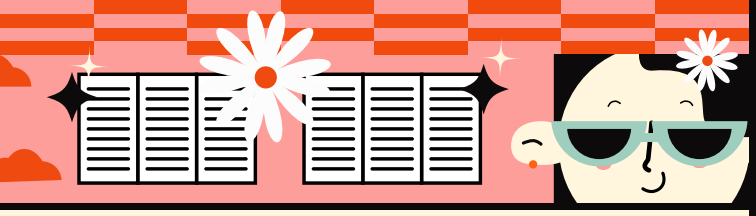

Sangat membantu rasanya jika kita dapat mengambil langkah nyata menuju pemulihan. Ini beberapa hal yang kami pelajari dari pengalaman kami mendampingi penyintas, komunitas, maupun sesama anggota kami ketika mengalami kekerasan seksual. Selebaran ini berisi cara menetapkan tujuan-tujuan yang ingin kamu capai, dan seperti apa pemulihan bagimu atau bagi komunitasmu. **Tujuan-tujuanmu dapat (dan kemungkinan akan) terus berubah.**

UNTUKMU

Di awal, kamu mungkin belum tahu apa yang jadi tujuanmu, dan itu sangatlah normal!
Ini beberapa saran yang bisa kamu mulai lakukan:

- ☐ Buatlah rencana **keselamatan (*safety plan*)**
- ☐ Beritahu satu orang yang kamu percaya tentang kekerasan yang kamu alami, dan apa yang kamu rasakan saat itu.
- ☐ Lakukan hal yang kamu tahu betul akan membuatmu merasa lebih baik!
- ☐ Cobalah hal-hal baru yang menurutmu akan membantumu tapi kamu tak pernah punya waktu untuk mengeksplornya.
- ☐ Lepaskan emosimu!—dengan berlari, berteriak, melakukan yoga, bermain drums, dll.
- ☐ Tuliskan ingatan buruk yang terus berputar dalam kepalamu di atas kertas, lalu robek kertas itu.
- ☐ Mintalah tolong kepada tiga orang temanmu agar mereka bergantian mengantarmu pulang di malam hari saat kamu dilanda kecemasan.

Untuk mengetahui apa itu **"rencana keselamatan"** dan cara menyusunnya, kamu bisa scan barcode ini.

Beberapa hal yang mungkin kamu inginkan tapi membutuhkan lebih banyak waktu atau upaya:

- Merasa aman di rumah/komunitas/tempat kerjamu/dll.
- Tidur nyenyak semalaman tanpa bermimpi buruk.
- Membicarakan sejarahmu menjadi penyintas kekerasan seksual kepada kekasih, teman-teman, atau keluargamu.
- Berlatih menggunakan teknik bernapas untuk mengatasi kilas balik (*flashback*).
- Mengatasi *trigger*/pemicu **

** mengatasi *trigger, flashback*, atau lingkaran kecemasan >> gerakkan tubuhmu | fokus pada satu sensasi fisik atau rasa yang spesifik | bangun dan minum segelas air putih | berlatih teknik bernapas.

UNTUK KOMUNITASMU

- Mungkin terasa berat meminta dukungan dari teman-teman, keluarga, dan komunitas; tapi bagi banyak orang, berbagi dengan setidaknya satu orang saja sangatlah membantu.
- Mendapat dukungan dari orang lain sangatlah membantu dalam pemulihan pasca kekerasan seksual.

- Komunitas dapat membantumu keluar dari perasaan terisolasi dan ketakutan, dan dapat membantu menguatkan penyintas bersama-sama agar tidak merasa sendirian.
- Meminta tolong hal-hal kecil yang spesifik dari beberapa orang yang berbeda dapat membantu mengantisipasi agar pendampingmu tidak kewalahan.
- Doronglah para pendampingmu agar mempunyai sosok-sosok pendukung (*support person*) mereka sendiri saat situasi mulai terasa intens.
- Tentukan **jangka waktu** untuk setiap dukungan yang kamu minta: apakah kamu membutuhkan ini selamanya? Apakah kamu membutuhkan ini hanya sampai kamu merasa aman kembali? Atau ini adalah sesuatu yang butuh kamu realisasikan untuk 3 minggu ke depan saja?

Beberapa hal yang dapat kamu lakukan:

- Bersikap dan berbicara langsung pada poinnya, dan memberitahu orang-orang apa yang sesuai dan tidak sesuai bagimu.
- Menyarankan sumber-sumber atau materi penting untuk para pendampingmu, seperti *website* atau buku-buku yang mungkin dapat membantu.
- Beritahu dengan spesifik apa yang pendampingmu boleh katakan kepada anggota komunitas yang lain.
- Beritahu teman-temanmu agar datang ke rumah dan membantu membuatkanmu makan malam.
- Meminta bantuan uang (untuk terapi, pengasuhan anak, dll).
- Meminta komunitas untuk tidak mengijinkan si pelaku kekerasan berada di ruang-ruang tertentu.

- Meminta tolong pada teman-temanmu agar membantumu menjauhkan diri ketika ada si pelaku.
- Memiliki teman-teman yang dapat kamu hubungi ketika kamu merasa tidak aman atau butuh ditemani.
- Meminta komunitasmu mengorganisir sebuah acara seni tentang pemulihan dari trauma.
- Meminta teman-temanmu agar mengedukasi diri mereka tentang cara mencegah kekerasan seksual.

MENUNTUT TANGGUNG JAWAB PELAKU KEKERASAN

- Ini adalah pekerjaan yang sangat berat dan bisa menghabiskan waktu lebih lama dari yang kamu kira. Kami telah melihat orang-orang yang masih berupaya menuntut pelaku agar memenuhi permintaan mereka selama bertahun-tahun.
- Memiliki para pendamping yang membantumu melalui proses akuntabilitas/pertanggungjawaban pelaku, sangatlah penting.
- Adakah cara agar kamu merasa tujuanmu tercapai bahkan meskipun pelaku tidak memenuhi semua permintaanmu? Menggantungkan pemulihanmu kepada tindakan orang lain dapat membuatmu frustasi. Adakah pilihan-pilihan lain yang kamu punya untuk pemulihan dengan caramu sendiri, dan di saat yang bersamaan dapat menuntut tanggung jawab dari pelaku, sehingga pemulihanmu tidak seluruhnya bergantung pada dia?
- **Spesifik** tentang apa yang kamu inginkan dari si pelaku. Jadikan tujuan-tujuanmu kongkrit.
- Pekerjaan ini sangatlah berat. Rasanya kami tak akan pernah cukup mengatakannya.

Philly Survivor Support Collective adalah kolektif yang berbasis di Philadelphia Barat, AS, dan bekerja sejak 2010. Dipelopori oleh para penyintas kekerasan seksual dan berkomitmen mendukung sesama penyintas dalam mengarahkan pemulihan mereka sendiri, menuntut akuntabilitas, dan menransformasi komunitas dalam mengakhiri kekerasan seksual melalui upaya keadilan transformatif (*transformative justice*). Dapat dihubungi melalui surel: **survivorsupport@riseup.net.**

Alih Bahasa: wmynzineproject
@wmynzineproject | wmynzineproject@protonmail.com
Tata Letak & Ilustrasi Sampul: @merangkairupa

KONTAK DAN SUMBER-SUMBER PENTING PENGADA LAYANAN

Hotline Pelaporan Pelecehan dan Kekerasan Seksual
Yayasan Pulih
(021) 788 42 580 | pulihfoundation@gmail.com
LBH Apik Pusat
(021) 8779 7289 | apiknet@centrin.net.id | lbhapik@gmail.com
Koalisi Perempuan Indonesia
(021) 7918 3221 | sekretariat@koalisiperempuan.co.id
Yayasan Lentera Sintas Indonesia
Twitter: @LenteraID | Facebook: fb.com/LenteraID
Komnas Perempuan
(021) 390 3963 | (021) 803 05 399 | mail@komnasperempuan.go.id

Hotline Layanan Konseling Kehamilan Tidak Direncanakan (KTD) dan Isu Seputar Kesehatan Reproduksi Lainnya
Samsara
Sumatra-Kalimantan-Jawa-Bali dan sekitarnya:
0856-12345-30 | 082-12345-8500 | 082-12345-8600 | 082-12345-8700
ID Wire: callhotline1, callhotline2, callhotline3, callhotline4
Isi formulir: http://bit.ly/konselingform
Needle 'n Bitch
0877-2837-0912 | needleandbitch@riseup.net

Layanan Konseling Psikologi Gratis
Pijar Psikologi
Ketik kode #KonsultasiChatPijarPsikologi dan kirimkan ke LINE Official Account @PijarPsikologi pada waktu pendaftaran konsultasi dibuka, yaitu setiap Senin, pukul 11.00 – 14.00 WIB.

Layanan Curhat dan Diskusi Psikologi Gratis
Ibunda.id
Daftar via LINE Official Account @IBUNDA.ID, booking jadwal curhat gratis di: ibunda.id/freecurhat.

Layanan Konseling Pencegahan Bunuh Diri
RSJ Amino Gondohutomo Semarang
(024) 672 2565
RSJ Marzoeki Mahdi Bogor
(0251) 832 4024 | (0251) 832 4025 | (0251) 832 0467
RSJ Soeharto Heerdjan Jakarta
(021) 568 2841
RSJ Prof Dr Soerojo Magelang
(0293) 363 601
RSJ Radjiman Wediodiningrat Malang
(0341) 423 444

STRATEGI PEMULIHAN BAGI PENYINTAS KEKERASAN SEKSUAL

oleh Philly Survivor Support Collective